

PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN PADA MASA NIFAS UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERI DAN MELANCARKAN PENGELUARAN ASI

*Application of Oxytocin Massage During Puerperium to Accelerate Uterine
Involution and Expedite the Release of Breast Milk*

Salsabila Nur Syahbani¹, Sri Wisnu Wardani², Yulia Ulfah Fatimah³, Yulidar Yanti⁴

¹D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: snursyahbani@gmail.com

²D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: naurabanyusyifa@gmail.com

³D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: yuliamomji@gmail.com

⁴D3 Kebidanan Bandung, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: yantiyulidar@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is a vulnerable period for the mother, because at this time the reproductive organs recover after pregnancy and childbirth. If during recovery there are abnormal changes it will cause complications that can threaten the mother's life. About 60% of maternal deaths occur after delivery of which are caused by complications during the puerperium, one of which is bleeding. To prevent postpartum hemorrhage, you can facilitate the mother to do oxytocin massage, oxytocin massage helps the release of the hormone oxytocin which can cause uterine contractions and affect the process of releasing breast milk smoothly. The purpose of this study was to determine the effectiveness of oxytocin massage on uterine involution and milk ejection. This study refers to the results of a case study of comprehensive midwifery care carried out in Subang with a respondent of one postpartum mother with a background of never getting oxytocin massage in her first child pregnancy and not exclusive breastfeeding, in her second child pregnancy when continuous oxytocin massage has been carried out and causes involution. The mother's uterus becomes normal and faster compared to the first child's puerperium and the release of breast milk becomes smooth, so that the mother avoids postpartum hemorrhage and can breastfeed her baby exclusively.

Key words: *Postpartum, Oxytocin Massage, Uterine Involution, Breast Milk*

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, karena pada masa ini terjadi pemulihan organ-organ reproduksi setelah terjadinya kehamilan dan persalinan. Jika saat pemulihan terjadi perubahan-perubahan yang tidak normal maka akan menyebabkan komplikasi yang bisa mengancam nyawa ibu. Sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan yang disebabkan oleh adanya komplikasi pada masa nifas salahsatunya perdarahan. Untuk mencegah perdarahan *postpartum* bisa dengan memfasilitasi ibu untuk dilakukan pijat oksitosin, pijat oksitosin membantu keluarnya hormon oksitosin yang dapat menimbulkan kontraksi uterus dan mempengaruhi proses pengeluaran ASI menjadi lancar. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pijat oksitosin terhadap involusi uteri dan pengeluaran ASI. Penelitian ini mengacu pada hasil studi kasus asuhan kebidanan komprehensif yang dilaksanakan di Subang dengan responden satu ibu nifas dengan latar belakang tidak pernah mendapatkan pijat oksitosin pada kehamilan anak pertama dan tidak ASI Eksklusif, di kehamilan anak kedua ketika sudah dilakukan pijat oksitosin secara berkesinambungan menyebabkan involusi uteri ibu cepat dan normal dibandingkan dengan masa nifas anak pertama serta pengeluaran ASI menjadi lancar dan ibu dapat menyusui bayinya secara eksklusif.

Kata kunci: Masa Nifas, Pijat Oksitosin, Involusi Uteri, ASI

PENDAHULUAN

Bidan merupakan profesi kunci dalam pelayanan terhadap perempuan selama daur kehidupan. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa bidan mempunyai otoritas besar terhadap kesejahteraan perempuan sehingga profesionalisme, bidan merupakan elemen penting dalam pemberdayaan perempuan⁷.

Proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas merupakan suatu keadaan fisiologis yang dialami oleh wanita dalam hal bereproduksi. Namun, dalam prosesnya terdapat kemungkinan suatu keadaan yang dapat mengancam jiwa ibu dan bayi, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayi⁹.

Asuhan kebidanan yang mengedepankan pelayanan berkualitas yaitu dengan menerapkan asuhan yang berbasis *evidence base*. Asuhan berkesinambungan. Salah satu bentuk *evidence base* yang bisa diterapkan dalam pelayanan kebidanan di masa nifas yaitu pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari *costa* ke 5-6 sampai *scapula* akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Melalui pemijatan pada tulang belakang, *neurotransmitter* akan merangsang medulla oblongata langsung mengirim pesan ke hipotalamus untuk mengeluarkan oksitosin. Dengan pijat oksitosin ini juga akan merileksasi ketegangan dan menghilangkan stress serta meningkatkan rasa nyaman¹⁰. Hormon oksitosin berguna untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus dan mengompresi pembuluh darah sehingga membuat proses involusi uterus menjadi lebih baik. Kontraksi uterus yang baik akan mencegah ibu mengalami perdarahan *post partum*, karena perdarahan *post partum* ini termasuk ke dalam penyebab utama kematian ibu di Indonesia.

Pijat oksitosin akan mempengaruhi terhadap proses pengeluaran ASI. Pijat

dan stimulasi tulang belakang dan *neurotransmitter* akan merangsang medulla oblongata untuk langsung mengirim pesan ke hipotalamus di hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin, menyebabkan payudara mengeluarkan ASI. Pijat tulang belakang ini juga melemaskan ketegangan dan meredakan stres sehingga hormon oksitosin dilepaskan dan akan membantu pengeluaran ASI, dibantu oleh bayi mengisap puting segera setelah bayi lahir dalam kondisi normal⁶. Terdapat hubungan antara pengeluaran ASI dengan keberhasilan ASI eksklusif. Menurut penelitian Annisa¹ dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 93 orang yang mempunyai bayi usia $\geq 6-24$ bulan didapatkan bahwa jumlah responden sebagian besar memberikan ASI eksklusif sebanyak 51 responden (55%) dan yang tidak memberikan ASI eksklusif sebanyak 42 responden (45%) hal tersebut memiliki perbedaan yang tidak jauh berbeda. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara produksi ASI dengan keberhasilan ASI eksklusif, dibuktikan dengan 51 responden tidak memberikan ASI eksklusif rata-rata karena produksi ASI yang sedikit.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas penerapan pijat oksitosin pada ibu nifas terhadap percepatan involusi uteri dan pengeluaran ASI.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu deksripsi kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di rumah klien dan juga PMB Bidan Yulia Ayu Kurniawati, S.ST. Desa Manyingsal, Kecamatan Cipunagara, Kabupaten Cipunagara, Kabupaten Subang. Waktu pelaksanaan pada bulan Juni.

Subjek dalam kasus ini menggambarkan sebuah pelaksanaan asuhan dari subjek tunggal asuhan kebidanan, karakter subjek adalah sebagai Ny. Y usia 30 tahun dengan

P2A1, sebelum melakukan penelitian penulis melakukan *informed consent* terlebih dahulu kepada klien.

Penulis melakukan KIE tentang pijat oksitosin pada saat asuhan kehamilan pertemuan 5 kepada Ny. Y dan suami, dengan menggunakan media video demonstrasi pijat oksitosin. Selain melakukan KIE, penulis juga memberikan contoh kepada suami mengenai tata cara pijat oksitosin yang benar dan melakukan evaluasi dengan melihat suami Ny. Y memperagakan ulang gerakan pijat oksitosin yang benar. Prosedur pelaksanaannya dilakukan setiap hari selama 8 hari, namun tidak berturut-turut. Cara pemantauan pelaksanaan pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami yaitu melalui pesan *via WhatsApp* dengan cara melakukan *follow up* terkait pelaksanaan pijat oksitosin. Selama asuhan, pijat oksitosin dilakukan sebanyak 8 kali, 6 kali oleh suami dan 2 kali oleh pengkaji.

HASIL

Pijat oksitosin dilakukan sebanyak 8 kali mulai dari *pospartum* 6 jam pertama dan pijat yang terakhir yaitu pada *postpartum* hari ke-25. Pijat oksitosin dilakukan selama 5 menit. 5 menit adalah durasi yang paling efektif untuk melakukan pijat oksitosin, karena pemijatan dengan waktu yang lama bu akan merasakan rileks sehingga hormon oksitpsin bekerja dengan optimal². Responden berjumlah satu orang.

Tabel 1. Involusi Uteri

Hari ke	Penurunan TFU
<24 jam	Pertengahan pusat dan simfisis
4	2 jari di atas simfisis
6	1 jari diatas simfisis
7	Tidak teraba
25	Tidak teraba

Dari tabel 1 dapat menunjukkan bahwa penurunan tinggi fundus uteri pada ibu mengalami perubahan yang sangat cepat dan normal. Hal itu sesuai dengan teori bahwa involusi uteri normal dengan tinggi fundus uteri (TFU) pada hari pertama *postparum* 1 cm dibawah puat. Lalu, pada hari ke-7 biasanya TFU menjadi sukar untuk diraba. Hal tersebut terjadi karena respon pijatan oksitosin yang diberikan kepada ibu. Pijat oksitosin dapat merangsang hipofisis anterior dan posterior untuk mengeluarkan hormon oksitosin, hormon oksitosin akan memicu munculnya kontraksi otot polos uterus sehingga akan terjadi involusi uteri, sedangkan tanda jika ada refleks oksitosin adalah dengan adanya rasa nyeri karena kontraksi uteri. Teori diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan penulis, dimana adanya kontraksi uteri yang kuat sebagai akibat dari pemberian pijat oksitosin yang menyebabkan penurunan TFU pada responden menjadi normal dan cepat.

Produksi ASI pada hari ke-7 menjadi subur, hal tersebut ditinjau dari kenaikan berat badan BBL. Produksi ASI meningkat terjadi karena efek pijat oksitosin yang dapat membantu sekresi ASI lebih banyak.

PEMBAHASAN

Pada asuhan nifas 6 jam didapatkan hasil pemeriksaan tinggi fundus uterus ibu pertengahan pusat simfisis dan kontraksi keras. Pada asuhan nifas 6 jam ini suami Ny. Y diajarkan untuk melakukan pijat oksitosin untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan yang mendukung terjadinya involusi uteri lebih cepat sesuai dengan teori, bahwa pijat oksitosin adalah suatu tindakan pemijatan tulang belakang mulai dari *costa* ke 5-6 sampai *scapula* akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar. Hormon oksitosin berguna untuk memperkuat dan mengatur kontraksi

uterus dan mengompresi pembuluh darah sehingga membuat proses involusi uterus menjadi lebih baik. Hal ini terbukti pada pasien pada kunjungan nifas 1 minggu TFU ibu sudah tidak teraba, menurut teori seharusnya penurunan TFU 1 minggu berada pada pertengahan simfisis ke pusat jadi ibu mengalami involusi uteri yang lebih baik.

Hormon oksitosin adalah hormon yang berperan dalam pengeluaran ASI. Apabila sekresi hormon oksitosin terhambat, pengeluaran ASI menjadi tidak lancar. Pengeluaran ASI yang tidak lancar dapat menimbulkan pembengkakan pada payudara, jika tidak segera diatasi akan berdampak lebih lanjut yaitu dapat menyebabkan mastitis dan infeksi.

Pijat oksitosin dilakukan pertama kali pada kunjungan nifas 6 jam. Ibu mengeluh produksi ASI sedikit. Namun, setelah dilakukan pijat oksitosin sebanyak 2 kali dalam sehari produksi ASI ibu menjadi semakin meningkat.

Sebagaimana menurut Hartiningtiyaswati³, Pijat oksitosin efektif dilakukan 2 kali sehari pada hari pertama dan kedua *post partum*, karena pada kedua hari tersebut ASI belum terproduksi cukup banyak. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Setiowati⁸, tentang hubungan pijat oksitosin dengan kelancaran produksi ASI pada ibu *post partum* fisiologis hari ke 2 dan ke 3, menyatakan ibu *post partum* setelah diberikan pijat oksitosin mempunyai produksi ASI yang lancar. Hal tersebut juga terjadi pada ibu, pada saat kunjungan nifas hari ke-7, produksi ASI semakin banyak, dan ibu dapat memberikan ASI kepada bayinya secara penuh.

Menurut Khasanah⁴, memproduksi ASI yang baik memerlukan kondisi jiwa dan pikiran yang tenang. Ibu dengan keadaan psikologi yang tertekan, sedih dan tegang akan menurunkan volume ASI. Maka dari itu, pijat oksitosin sangat bermanfaat bagi ibu *postpartum*. Terbukti ibu dapat menyusui dengan keadaan yang tenang dan ikhlas.

Pada kunjungan hari ke-25 pengeluaran ASI semakin banyak. Ibu mengatakan produksi ASI sekarang berbeda dengan produksi ASI pada saat menyusui anak keduanya. Ibu dapat menyusui dengan baik dan memberikan ASI secara adekuat. Tidak ada pembengkakan maupun lecet pada payudara. Secara keseluruhan ibu telah mendapatkan 8 kali pijat oksitosin.

SIMPULAN

Pada masa nifas Ny. Y berjalan dengan normal, namun ibu sempat mengeluh produksi ASI nya sedikit dan sudah dilakukan penatalaksanaan yang sesuai dengan kebutuhan yaitu diberi suplemen *booster* ASI dan dilakukan pijatan oksitosin. Pijat oksitosin yang diterapkan pada ibu berdampak baik yang dapat dilijat pada kunjungan nifas kedua produksi ASI ibu menjadi banyak.

Selain itu juga, pijat oksitosin menyebabkan involusi uteri menjadi lebih cepat, terbukti pada kunjungan nifas hari ke-7 uterus ibu sudah tidak teraba. Asuhan masa nifas baru dilakukan sampai dengan 25 hari masa nifas. Asuhan yang dilakukan sudah sesuai dengan teori dan kewenangan bidan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Annisa. 2019. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang ASI Eksklusif dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Wanita Pekerja di Kabupaten Subang*. Diakses pada tanggal 02 Mei 2021, <https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/jiks/article/view/4320>
2. Della. 2018. *Efektifitas Durasi Waktu Pemberian Pijat Oksitosin pada Ibu Nifas*. Diakses pada tanggal 11 Juni 2021, <http://repository.stikes-bhm.ac.id>

3. Hartiningtiyaswati, S., Nuraini I. & Setiawandari. 2015. *Efektifitas Kombinasi IMD dan Pijat Oksitosin pada Awal Masa Menyusui terhadap Keberhasilan ASI Eksklusif di BPM Istiqomah Surabaya*, Jurnal Kebidanan, Vol VII No 1. Diakses pada tanggal 11 Juni 2021, <http://karyailmiah.unipasby.ac.id>
4. Khasanah, N. A. & Sulistyawati W. 2017. *Buku Ajar Nifas dan Menyusui*. Surakarta : CV Kekata Group.
5. Kemenkes RI. 2016. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
6. Lidia. 2017. *Oxytocin Massage Enhanced Breast Milk Production in Post-Partum Women*. Kalimantan : STIKES Darul Azhar Batulicin. Media Gizi Indonesia, Vol. 11, Departement Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
7. Ningsih. 2017. *Continuity of Care Kebidanan Midwifery Continuity of Care*. Oksitosin, Kebidanan, Vol. Iv, No. 2, Agustus 2017: 67-77.
8. Setiowati, W. 2017. *Hubungan Pijat Oksitosin dengan Kelancaran Produksi ASI pada Ibu Post Partum Fisiologis Hari Ke 2-3*, Jurnal Darul Azhar, Vol 3 No 1. Diakses pada tanggal 12 Juni 2021, <http://jurnal-kesehatan.id>
9. Varney, *et all*. 2019. *Varney's Midwifery 6th Edition*. Jones & Bartlett Learning, LLC, an Ascend Learning Company.
10. Wulandari, T., Aminin F., Dewi U. 2014. *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran Kolostrum Pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau*. Jurnal Kesehatan Tanjung Karang, Vol V No 2 hal 137-178. Diakses pada tanggal 10 Juni 2021, <http://poltekkes-tjk.ac.id>